

花粉症

—かふんしょう—

日本では5人に1人が花粉症と診断されていますが、自覚症状から「花粉症だなー」と思っている人を合わせると、なんと国民の4割が花粉症であるといわれています。また小さな子供には花粉症は無いと思われていたのに、近年2歳で花粉症と診断されたケースも報告されていて、もはや症状の無い人も他人事ではありません。花粉症の症状がない方も、一緒に予防に努めましょう。



自分でできる花粉症対策

付けない・吸わない・はたく・洗う
「ツルツルした素材の服を着る。
玄関に入る前にはたく。大量飛
散日には外出しない」などテレ
ビでも啓発されています。マスク
やゴーグルなどグッズもたくさん市販されているのですが、
意外に知られていないのが髪!
是非とも帽子を着用してください。

健康管理にも気をつけて

同じ量の花粉を吸い込んだ場合
でも、ストレス、睡眠不足、喫煙、
飲みすぎがあると症状が更に強
く出ます。体調管理にも気を
配ってください。

洗濯物は家中に干す、飛散時
に部屋の換気をしない、空気清
浄機・布団乾燥機などを活用し
ましょう。

民間療法はほどほどに

症状の軽い方には効くものもあ
りますが、基本は「花粉を付け
ない・吸わない・はたく・洗う」
を実践することです。

医療法人医誠会 神崎中央病院
耳鼻咽喉科 井上 高世

NPO 法人「未来プロセス」からのお知らせ

特定非営利活動法人「未来プロセス」は、1. 国内外における医療従事者の育成事業を通じて医療の充実に寄与し、2. 中国国内の急激な砂漠化の進行に起因する人口減少・医療過疎化を軽減する環境保全、3. 市民の健康管理のための無料医学講座・健康フォーラムの開催等を通じて社会に貢献するなど、さまざまな活動を行っています。

寄付・募金のお知らせ

特定非営利活動法人「未来プロセス」では、法人の活動にご賛同くださる方からの寄付を募っております。「未来プロセス」の社会貢献活動に是非ご協力ください。

特定非営利活動法人「未来プロセス」

〒532-0011 大阪市淀川区西中島3-18-9 新大阪日大ビル7階
TEL: 06-6885-1021 FAX: 06-6307-2257
E-mail: info@mirai-process.org http://www.mirai-process.org



医療の
仕事

リハビリテーション科の仕事

リハビリテーションと聞けば、身体機能に障害を持たれた方が、その機能の回復を目指して訓練すること、と思われる方が多いのではないでしようか。確かに、過ってはそうでしたが、現在では障害が完全に回復しない場合でも、残された身体機能を最大限に引き出し、その人の日常生活がより円滑になるよう損なわれた機能を補う訓練を、併せて行っています。

障害を持たれた方が障害を抱えたまでも、豊かな人生を送ることができるよう、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）の専門職と、医師、看護師、介護士、管理栄養士、薬剤師、ソーシャルワーカーなど多くの職員が密に連携し、知恵を寄せ合って家庭への、そして社会への復帰を支援しています。

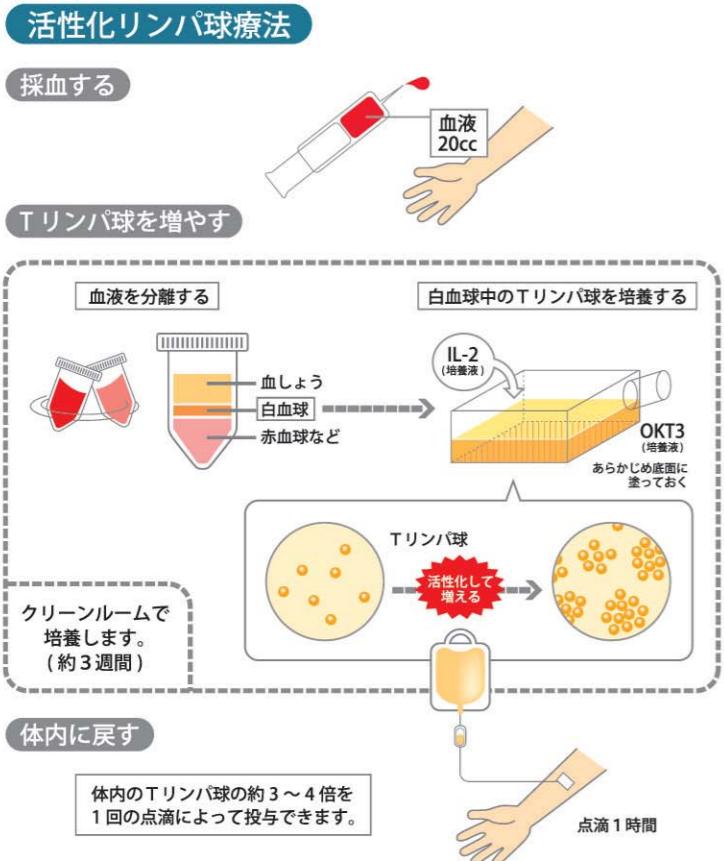


ホロニクスグループの取り組み

副作用の少ない免疫細胞治療

「がん治療への新たなる挑戦」

新大阪がん免疫治療クリニック



新大阪がん免疫治療クリニック

〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島2丁目9-15 大和生ビル8階
TEL: 06-6323-6355 FAX: 06-6323-6340 <http://www.taniclinic.jp/>
(お問い合わせ時間) 月~金 9:00~17:00まで(土・日・祝日は除く)

※免疫細胞治療は保険適応外治療です。治療費用は1回21万円(税込)からとなっています。
診察は完全予約制です。詳細に関してはホームページをご覧になるか、電話にてお問い合わせ下さい。



第四のがん治療「免疫細胞療法の可能性」講演会を実施

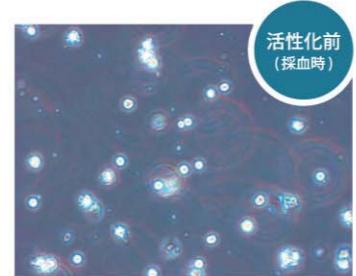
乳がん患者会の「あけぼの大阪」の皆様を対象に講演会と施設見学を行いました。28名の皆様が参加され、服部医師からの講演会・コーディネーターの取り組み・細胞加工施設の説明と見学を行い、個別相談会など大変有意義な時間を過ごしました。アンケートより、参加された皆様全員が、この免疫細胞療法に興味を持ったとお答えいただけて、今後ともスタッフ一同、患者様のために努力していくうと思います。あけぼの大阪の皆様、ありがとうございました。



以前から、免疫治療ということばを耳にすることはありました。実際どういうものなのか?ということは、今日の講演会に参加するまで知りませんでした。新大阪がん免疫治療クリニックでおこなわれている免疫治療は、患者本人のリンパ球や、樹状細胞という免疫細胞を用いることから、心配な副作用も少なく、患者の病状に合わせたオーダーメイド治療を受けられる全身治療で、「がんの進行抑制」、「がん再発・転移予防」、「日常生活(QOL)の維持向上」を目指しておられるそうです。実際、見学に伺ったクリニックでは、8cc×2本の試験管から、培養をスタートさせることや、三大治療(手術、抗がん剤治療、放射線治療)などによる全身治療で免疫の落ちている患者では、培養にとても時間がかかる場合もあることを伺いました。さまざまがん患者の治療経過や、経験談は、とても興味深い内容でしたが、現在のところ、免疫治療にかかる費用は保険外診療となるそうです。

QOL(生活の質)を重視した新しいがん治療

免疫細胞治療は第四のがん治療と呼ばれ、QOL(生活の質)を重視した新しいがん治療法です。がんに対する免疫力を増強させるべく、がんを攻撃する患者自身の免疫細胞を体外で増殖させて、点滴で注入して体内へ戻す治療法です。早期のがんから、標準治療で効果が得られなくなつたがんまで、病期に関係なく外来通院で治療を行うことができます。また、手術治療・放射線治療・抗がん剤治療などの併用による相乗効果も期待され、臨床的には発見困難な微小がんに対する攻撃能力、がんの転移・再発抑制にする効果も期待されます。



採取した血液からリンパ球を取り出し、
体外で培養することによりリンパ球を活性化させます。
1個のリンパ球が100倍~1000倍に増えます。
(体内に戻すまでの期間は個人差があります)



「がん免疫治療コーアーティニーラー」を配して、患者様・家族のサポート

また、全国に先駆けて「がん免疫治療コーアーティニーラー」を配して、患者様・家族のサポート体制を整えています。悩み事相談、関連治療施設の紹介、集学治療に伴う他施設との連携、等々、患者様を中心とするチーム医療の実現に積極的に取り組んでいます。(先日、当クリニックでのがん免疫治療コーアーティニーラーの活躍がラジオ番組で取り上げられ、多くの相談をいただきました。)当クリニックではがんを患つた患者様、或いはがん患者様を持つ家族の思いを大切にした環境づくりに専心しています。安心で納得のいく治療、QOL(生活の質)を重視した医療、日常生活の延長線上での医療を供給する体制の構築を目指しています。

CARUS

カイロスの時間

野菜は毎日

生なら両手に1杯程度、火を通したものなら片手1杯。野菜に含まれる食物繊維は、食後、血糖が急激に上がるのを抑えてくれます。

副食（魚・肉・卵・豆腐など）は1食に1皿

ご飯より、おかずを食べ過ぎている人は、副食は1食1皿にして種類を毎食変えるようにしましょう。

牛乳・果物は決められた量を

一見軽そうでも、カロリーは決して低くありません。食事と一緒に取るよりも、間食としてとったほうが、血糖が上がりにくくなります。

こんな食事でいいのかな？心配のある方は栄養士に声をかけてください。
自分にあった食事を心がけましょう。

「あなたの食事はどんな感じ？」

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を予防するには、1日3食バランスのよい食事をとることが大切です。

主食は適量に

ご飯だけが、血糖を上げるわけではありません。主食を減らしすぎると、おかずを食べすぎたり、間食が増えるので注意をして下さい。

油を使った料理は1日2品まで

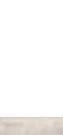
油は非常に高カロリー。油料理の数を抑えて、摂りすぎを防ぎましょう。

1日3食

まとめ食いは、糖尿病になりやすくなります。また、間食が増え、カロリーオーバーにつながります。

嗜好品はルールを決める

アルコールやお菓子で食事療法を乱してしまう人は少なくありません。嗜好品は毎日とるのを止め、量も決めましょう。



運動療法は、食事療法、薬物療法と並んで、糖尿病治療に有効といわれています。特に、日本人の糖尿病の95%を占める、2型糖尿病の人で、血糖コントロールが安定している人は、食事療法と併せて運動療法を行うことで、血糖値を下げることができます。しかし、進行した合併症がある時には、運動をすることによって病状を悪化させることもあります。運動を始める前には、必ず主治医と相談してください。正しい運動や運動量を理解し、適度な運動を上手に生活に取り入れて、糖尿病治療に役立てましょう。

どのような運動が効果的？

- ・まずは歩いてみましょう。具体的には、軽く息がはずみながらも会話が可能なくらいのウォーキングやジョギング、サイクリング、水中ウォーキング（水泳）などです。
- ・酸素を十分に使いながらできる軽い運動（有酸素運動）

運動中に注意すること

- ・運動中に、ふるえ・めまい・大量の汗などがみられ、いつもと違うと感じたら、運動を中止し糖分をとかジュースを飲むなどして10～15分休んでください。
- ・インスリンや経口血糖降下剤を使用している人は運動中に低血糖を起こすことがあるので、砂糖やキャンディーを携帯するようにしてください。



- 運動療法の目的**
- ・インスリンの働きを良好に保つ
 - ・蓄積された脂肪を利用する
 - ・血液の流れを改善する
- 運動療法の効果**
- ・インスリンの働きをよくする
 - ・糖質が効率よく消費される
 - ・ダイエットに有効

適切な運動量・運動頻度は？
いつ運動したら効果的？

・運動量＝1日に20～60分：運動を始めて15分を境にエネルギー消費の比率が血糖中心から脂肪中心に移行するためです。ダイエットにも効果的ですね。食後すぐに行うと糖質の消化・吸収が阻害され、これを長時間続けると低血糖になるため食後すぐの運動は避けましょう。

・頻度＝週3～5回：1回の運動の効果は翌日くらいまで持続します。しかし、運動を中止して3日ぐらいで低下し、1週間でほとんど消失してしまいます。体調の優れない日や天候の悪い日は、無理をせず休みましょう。

・運動するタイミング＝食後1～2時間以内：食事で摂取した糖分が体の中にたまり、血糖値が最も上昇する時間帯です。